



在長野安全快樂地享受登山的樂趣吧!

~安全登山指南~

長野縣





## ~ 前言 ~

長野縣是日本屈指可數的山岳縣，美麗的群山孕育出來的自然、景觀、風土、文化等豐富的“山的恩惠”，造就了長野縣“獨特的價值觀”與無以倫比的魅力。

近年，國內外眾多的遊客被這樣的魅力所吸引，紛紛來此登山。

山，有著無需用語言表達的魅力。雄偉壯麗的群山、難以形容的絕景以及奇妙的山的世界會讓登山者們感受到日常生活中感受不到的感動與喜悅。

但是，這樣充滿魅力的美麗山巒，有時卻會變得十分兇險，這就是山的性格，也是大自然本身的特性。愉快的登山會因為登山者的一點點疏忽或準備不充分而導致意想不到的問題出現，變成“危險又不愉快”的事情。

近年，登山者急劇增加，山岳遇難事故的發生率也在急劇增加。而且，登山方式的多樣化，即所謂“未組織登山者”、“中老年登山者”及“海外登山者”都有增加的傾向。

由此，長野縣正在積極推進制訂符合本縣山岳特性的安全登山對策，完善登山道、標示等的環境設備，並且為了能夠讓更多的人安全地享受我們引以為傲的長野縣山岳的快樂，2015年12月出台了《長野縣登山安全條例》。

本指南依《長野縣登山安全條例》制訂，以安全愉快地登山、盡量減少悲慘的山岳遇難事故為旨意，要求登山者必須遵守。

望各位理解本指南的宗旨，並通過具體的實踐活動，在本縣山岳盡享快樂。

### 【指南見解】

- ◇ 本指南的內容是以登山者在登山時“務必要做之事”和“需要掌握之事”的視點整理而成的。
- ◇ 本指南適用於無雪期的一般山岳道路。
- ◇ 本指南中“遇難”的定義是指“無論什麼樣的原因及狀況，不能自力下山的情況”。

### < 參考 >

#### 【長野縣登山安全條例（2015年12月17日制定）摘要】

（登山者的遵守事項）

第11條 登山者等必須遵守以下事項。

- (1) 應持了解山岳的特性、進行周到的準備是可以防山岳遇難於未然的思想意識，並且要事先定好登山計劃。
- (2) 根據季節及氣象情況穿衣，攜帶必要的裝備、用品。
- (3) 其他事項是根據下條第1項方針制定的

（安全快樂地登山準則）

第12條 知事為登山者能夠安全快樂地登山而制定行動準則。

## 1 登山前的思想準備.....♥

在市街理所當然存在的電氣、水道、公共交通、醫院等生活及社會基礎設施，山上卻沒有。登山時，須攜帶衣食住的必需品，擁有對自己的所有行為必須負責的意識。

- ① 日常做好健康管理，把握自己的身體情況。
- ② 山上不是可以保證安全的地方，在明確所有的行為都是“自己的責任”的基礎上行動。
- ③ 遇難並非與己無關，必須意識到自己也有可能遇難。
- ④ 意識到登山是一種運動，必須要有能禁得起長時間運動負荷的體力。

## 2 制訂登山計畫.....📝

要進行安全愉快的登山應該制訂“周密的登山計劃”，參加登山者要有共通的認識，並將做成的登山計劃書與同伴、家人共享，這一點很重要。

### (1) 選擇適合集體（個人）登山的山和路線

- ① 充分考慮登山隊成員（個人）的實力（體力、登山技術、經驗、年齡等），選擇登山的季節及路線。  
※長野縣為便於登山者選擇路線提供“長野山岳等級”資訊供參考。（參照第7頁）
- ② 不僅要考慮山頂的標高，還要考慮從登山口到山頂的標高差來制定計劃。
- ③ 了解作為登山目的地的山的危險之處及遇難事例等，參照參加者的登山技術選擇山岳。

### (2) 留出寬裕的行動時間

- ① 登山以日出、日落為行動基準，注意早出發，早到達。
- ② 制訂計劃時要考慮到會出現惡劣天氣及一些意外麻煩，根據行程定出預備日，在時間上留出富裕。
- ③ 為一旦出現惡劣天氣及一些意外麻煩時計劃好緊急避難路線。
- ④ 根據天氣情況及參加者的身體情況，設定商量是否繼續登山的地點、時間（折轉點）。

### (3) 準備所需要的食物及水

- ① 根據登山日數、步行距離、標高差、氣象條件等，準備充分的食物及水。
- ② 準備登山途中食用的行動糧（易轉換為能量的糖類）。
- ③ 準備緊急糧（推薦高熱量的食物）。

### (4) 組織登山隊

- ① 盡量避免單獨登山，最理想的是與同伴一起登山。
- ② 登山隊確定好主要負責人和輔助負責人，行動的判斷以主要負責人為中心進行。



### ( 5 ) 登山計劃的制訂、提交

- ① 制訂登山計劃書。
- ② 登山計劃書由登山隊全體成員共享，了解內容。
- ③ 登山計劃書登山時攜帶，而且必須要將自己登山之事告訴家人及身邊的人，同時還要交給計劃書。
- ④ 在長野縣內指定的登山道登山時，必須向知事提交登山計劃書。(※登山計劃書的提交方法請參照底封面)

### ( 6 ) 山岳保險

- ① 民間救援隊參加搜索及救助活動時，被救助者本人要支付高額的費用，為以防萬一，可以加入補償此費用的山岳保險。

## 3 登山前的準備 .....



為對應惡劣氣候等的萬一風險，做好登山前的準備，即服裝、裝備及健康管理等是十分重要的。

### ( 1 ) 服裝、裝備的基本概念

- ① 重視機能性、實用性，根據登山日數及住宿形態等進行準備。
- ② 在天氣會突變惡劣及會發生不測的前提下準備。

### ( 2 ) 裝備

- ① 當天回程的登山也要帶上頭燈、地圖、指南針、雨衣、帳篷及充分的水。
- ② 準備與登山季節相符合的裝備。
- ③ 根據所去的地區(根據登山路線)，最好準備頭盔。

### ( 3 ) 服裝

- ① 根據所登山的標高、季節攜帶防寒衣。
- ② 選擇吸汗、易乾、保暖素材(吸濕速乾性)的上衣及易活動、伸縮性好的褲子。(避免穿著棉質素材的內衣。)
- ③ 為防備惡劣天氣時淋濕衣服，需攜帶替換衣物。
- ④ 防寒衣、替換衣物等不能被淋濕之物，需將它們放在防水性背包或塑料袋中。

### ( 4 ) 出發前的信息收集

- ① 出發前確認登山道的情況。
- ② 出發前確認山上的天氣預報，預測到將出現惡劣天氣時，應中止或延期登山。

### ( 5 ) 出發前的健康管理

- ① 確認登山當天的身體情況，如身體不適，應停止計劃。

## 4 登山中 .....

為減少遇難的風險，安全、愉快地完成登山計劃，除切實的健康管理和隨機應變的判斷，同時還要注意登山時的文明行為。

### ( 1 ) 健康管理

- ① 相互注意同伴的情況，判斷行進速度是否適當。
- ② 為防止積累疲勞，要勤休息。
- ③ 感到口渴前，多補充水分。
- ④ 感到空腹之前，食用行動糧(易變成能量的糖類)。
- ⑤ 不宜穿著太厚或太薄，通過增減衣服保持體溫正常。

### ( 2 ) 情況確認與判斷

- ① 登山過程中應經常確認所在地情況、與目的地的位置關係及所需要時間，同時還要不斷地確認登山計劃書中的行程。
- ② 根據登山當時的天氣、成員的身體情況、時間等全面地考慮後做出或繼續攀登或暫時停止或下山的決定。

### ( 3 ) 越過難關的方法

- ① 岩石區需要為他人著想，防治落石及不可掉落物品。
- ② 在岩石區、梯子、鎖鏈等難關處，應注意與前後登山者之間的距離、保持一定的間隔，手裡不要拿任何東西，以三點支撐向上攀援。
- ③ 岩石、雪谷區等難關以防摔倒、滑倒及落石的意外事故，要戴安全帽。
- ④ 在雪谷時，根據情況穿用冰爪鞋、使用雪杖。
- ⑤ 雪谷中有落石的危險，要時刻注意頭頂上方情況，迅速走過。
- ⑥ 雪谷中部等地厚度較薄，有坍塌的危險，故不要在那裡行走。
- ⑦ 涉水(沒有橋的河川及過沼澤時)路線遇到下雨水位上升時，不要勉強過河，等水退了之後再過。
- ⑧ 下山時，留出足夠的時間和體力，以小步幅行走，不要跑著下去。

### ( 4 ) 適合休息的地方和休息方法

- ① 不要妨礙其他登山者的通行，選擇不會滑倒及有落石危險的地方休息。
- ② 休息時，補充水分及能量，進行服裝的調整，確認現地情況及同伴的身體狀況。

### ( 5 ) 登山中的文明行為

- ① 在空間、資源(水、電)有限的山上，需要相互謙讓。
- ② 在登山道上碰到時，雙方相互打招呼，根據情況相互謙讓。
- ③ 給反向的登山者讓路時，面向對方，在山一側等待對方通過。
- ④ 給其它登山隊讓路時，為避免滑落的危險，要在山一側等待對方通過。
- ⑤ 有落石發生或發現落石時，要馬上大聲喊：“落石！”引起周圍人注意。



## ( 6 ) 對自然的保護

- ① 不傷害動植物，不帶走山上的動植物及山石。
- ② 不進入登山道（步行道）以外的地方。
- ③ 不餵食野生動物。
- ④ 原則上不允許帶寵物上山。
- ⑤ 以防將外來的種子帶入，所以上山前要抖落掉鞋底的泥土及衣服上沾的種子。
- ⑥ 不帶入易產生垃圾的物品，垃圾自己帶走。
- ⑦ 使用登山用手杖時，先端要使用保護套。
- ⑧ 要處處為他人著想，不可有影響周圍登山者安全的不檢行為。
- ⑨ 遵從國家（自然保護官等）及縣（自然保護管理者等）的巡邏人員的指示與指導。

## 5 住宿 .....



理解在嚴峻的條件下以有限資源運營的山小屋的作用，全體登山者相互謙讓十分重要。

### ( 1 ) 山小屋及野營場的利用

- ① 最晚也要在傍晚前到達山小屋。
- ② 帳篷要搭建在規定的地點。
- ③ 節約山水。
- ④ 確認第二天的天氣情況。
- ⑤ 避免在深夜、凌晨發出大聲響而給周圍人帶來麻煩。
- ⑥ 用火做飯時，要十分注意安全。

## 6 回避風險 .....



為減少登山時的各種風險，避免陷入危急狀態，要把握每一個山間風險的顯示特征，掌握回避風險的方法是極其重要的。

### ( 1 ) 獨自登山

- ① 必須認識到獨自登山比團隊登山發生死亡、失蹤等風險的機率高。

### ( 2 ) 中老年登山（40歲以上）

- ① 為了能持續登山，強化及保持體力和肌肉力量很重要。
- ② 不過於相信過去的登山經驗，選擇適合現在的自己的路線。
- ③ 有慢性病者，請與醫生商量之後，制訂登山計劃。

## ( 3 ) 惡劣天氣

- ① 應認識到，惡劣天氣時發生滑倒、墜落、低體溫症的危險性會增高。
- ② 下雨時，盡快穿上雨衣，以防身體淋濕。
- ③ 根據天氣情況，判斷是否繼續登山、暫停或下山。
- ④ 確認到有雷鳴、雷雲時，盡量到低窪地蹲下，藏身躲避。

## ( 4 ) 迷路

- ① 留出充裕的行動時間，天黑之前到達目的地。
- ② 在山裡，要時刻確認自己所在地與目的地的位置關係。
- ③ 覺得不對頭的話，馬上返回到自己知道的地點。

## ( 5 ) 低體溫症

- ① 預測到惡劣天氣時，要暫停登山，到山小屋、帳篷裏躲避風雨。
- ② 預測到在山脊附近將有強風或降雨時，需要穿著防寒服、雨衣，防止身體被淋濕。
- ③ 勤攝取運動食品（易變成能量的糖類）及水分。

## ( 6 ) 高山病

- ① 登山過程中，慢慢地登高。
- ② 登山過程中，多攝取水分。

## ( 7 ) 中暑

- ① 多飲用含鹽分的飲料，防止脫水。
- ② 穿戴透氣性好的衣服、帽子等，便於散熱，避免陽光直射。

## ( 8 ) 循環器官的疾病（心疾患、腦血管疾病）

- ① 不斷確認自己的身體狀況，採取緩慢行動。
- ② 多攝取水分，防止脫水。

## ( 9 ) 攀登火山時

- ① 把握所要攀登的山是否為火山，擁有火山的正確知識。
- ② 登山前確認火山信息，有進山限制時，不僅應嚴守，還要在登山過程中不斷收集火山信息。

## ( 10 ) 救助請求

- ① 同伴或身邊的登山者遭遇危險時，首先應沈著冷靜，確認周圍是否安全。
- ② 以自力下山的登山原則為基準，冷靜面對自己的現狀，慎重判斷是否發出救助請求。
- ③ 請求救助時，如果手機有信號，撥打110或119；如果無信號，請與附近的山小屋聯絡。
- ④ 確保通信手段，以防萬一。  
( 救助請求發出後，為能隨時與救助機構聯繫上，應注意盡量保持電池的電量。 )

# 長野 山岳等級

無雪期・好天氣時 “各登山路線的難易度評價”

長野縣內一般的登山路線（123條路線）根據難能水平和登山道的難易度作出評價。

基準值	A	B	C	D	E
10			● 國 裏瀨座 (高瀨水壩, 上高地)	● 國 聖岳→赤石岳 (聖光小屋, 櫻島) <鬼岳, 大瀨岳, 小赤石岳往返>	
9			● 國 表銀座 (中房溫泉, 上高地)	● 國 鹽尻町→北嶽 (熊鷹, 廣河原) ● 國 荒川岳 (前山, 一之瀨) ● 國 荒川岳 (東岳) (熊鷹, 櫻島)	● 國 大雪山 (上高地) <北嶽→嶺>
8			● 國 將棋嶽→空木 (桂小場, 駒根高原) ● 國 白濁→朝日 (猿倉, 連駝溫泉) ● 國 櫻嶽 (上高地)		
7		● 國 木曾駒莊 (伊那湖青澄度假村) ● 國 金峰山 (甲武岳岳) ● 國 真砂峯 (高瀨水壩) <薄侯> ● 國 燕→常念 (中房溫泉, 一之瀨) ● 國 鳴瀨座 縣巴 琵琶岳 針之木岳 (駒瀨)	● 國 奧穗高嶽 (上高地) <湖澤> ● 國 櫻嶽 (上高地) <湖澤>	● 國 空木→越百 (今朝澤橋) ● 國 八幡山 (阿爾卑斯平站, 大谷原) ● 國 豐尻 (熊鷹) ● 國 北嶽高嶽 (上高地) <湖澤>	● 國 櫻嶽縱走 (上高地) <北嶽→湖澤>
6		● 國 鹿島嶽嶽 (駒瀨) ● 國 蝶嶽, 常念 (上高地, 七倉) ● 國 船窪岳 (七倉) ● 國 光嶽 (駒老瀨) ● 國 茶臼岳 (駒老瀨)	● 國 鹿島嶽嶽 (大谷原, 駒瀨) ● 國 聖嶽 (聖光小屋) ● 國 鹿島嶽嶽 (大谷原) ● 國 木曾駒莊 (猿倉, 駒根高原) ● 國 空木嶽 (駒根高原)	● 國 不對大山嶽 (猿倉, 八乃池山莊) ● 國 南駒嶽 (今朝澤橋)	請選擇適合自己身體條件的山!
5	● 國 雙子山, 大岳, 北嶽岳, 嶺枯山, 茶臼山 (大河原嶽)	● 國 北嶽嶽 (七倉) ● 國 蝶嶽, 常念 (三股, 一之瀨) ● 國 木曾駒莊 (桂小場) ● 國 木曾駒岳 (櫻嶽山莊) ● 國 木曾駒嶽 B ● 國 常念嶽 (三股) ● 國 常念嶽 (柳池) ● 國 湖澤 (上高地) ● 國 櫻嶽 (翠峯嶽)	● 國 木曾駒嶽 (阿爾卑斯山莊) ● 國 霞澤岳 (上高地) ● 國 櫻嶽 (稻子嶽) ● 國 佐武赤石山 (櫻嶽平) ● 國 唐松, 五龍 ● 國 八方池山莊, 阿爾卑斯平站) ● 國 俄島嶽 (白澤登山口) ● 國 五龍嶽 (觀音平)	● 國 西嶽高嶽 (上高地) ● 國 櫻嶽→赤嶽 (觀音平, 美濃戶)	
4	● 國 經嶽 (仲仙寺)	● 國 前掛山 (深間登山口) ※1 ※3 ● 國 櫻嶽 (駒瀨) ● 國 常念嶽 (一之瀨) ● 國 針之木嶽 (駒瀨) ● 國 甲斐岳 (彩平) ※甲斐岳→十文字嶽 ● 國 櫻嶽 (駒瀨) ● 國 前掛山 (車次嶽) ※1 ※3 ● 國 小連嶽嶽 (柳池) ● 國 燕嶽 (中房溫泉) ● 國 粟藜岳 (鈴鹿嶽嶽平) ● 國 粟茶臼山 (三股) ● 國 櫻嶽 (三股)	● 國 白馬嶽 (櫻倉) ● 國 赤嶽, 櫻嶽, 嶺嶽, 嶺嶽 (美濃戶) ● 國 烏帽子嶽 (高瀨水壩) ● 國 山毛櫛尾立根 ● 國 天狗嶽 (本澤溫泉) ● 國 赤嶽 (利添登山口) ● 國 赤嶽 (美濃戶) <北澤, 地蔵屋根> ● 國 櫻嶽嶽 (觀音平)	● 國 前掛高嶽 (上高地) <重大節新瀨> ● 國 高峯山 (戶隱野崎場) ※1 ● 國 赤嶽 (縣界登山口) ● 國 鳥甲山 (櫻平屋敷)	(C2005 石塚真一小學 長野縣山岳綜合中心 特任講師 藤崎三歩)

數字越大越消耗體力 體能水平

3	● 國 霧峰 (八島湖原) < 鷹嶽→櫻嶽深山, 車山嶽>	● 國 嶺嶽嶽 (美濃戶) <北澤> ● 四阿山 (峰之原) ● 四阿山 (曾平牧場) (根子嶽) ● 四阿山 (鳥居嶽) ● 黑坂山 (大瀨登山口) ● 櫻嶽山 (櫻林連門) <廣河原登山口> ● 岩倉山 (岩倉山登山口) ● 唐松嶽 (八方池山莊) ● 金峰山 (湖之濱) ● 天狗嶽 (湖之濱) ● 苗場山 (小赤次三合目) ● 風吹嶽 (風吹登山口) ● 天狗嶽 (櫻澤礦泉) <西尾根> ● 二之瀨岳 (千壽嶽) ● 白馬水池 (柳池) ● 御嶽山 (田之原) ※3 ● 嶺嶽嶽 (櫻平)	● 金山 (美濃戶) ● 赤嶽 (美濃戶) <南澤, 文二郎> ● 仙丈嶽 (北澤嶽) ※2 ● 阿彌陀嶽 (美濃戶) ※2 ● 甲斐駒嶽 (北澤嶽) ※2 ● 前掛山 (小谷溫泉) ● 有明山 (中房)	● 國 戶隱山 (與社停車場, 戶隱野崎場) ● 國 戶隱山 (與社停車場)	● 國 戶隱山 (與社停車場, 戶隱野崎場) ● 國 戶隱山 (與社停車場)
2	● 國 根子嶽 (曾平牧場) ● 國 烏帽子嶽 (地蔵嶽) ● 國 高尾山 (春參道) ※3 ● 國 栗班山 (車次嶽) ※3 ● 國 荒船山 (荒船不動) <嶺岩往返> ● 國 高尾山 (觀音瀨)	● 國 嶺嶽 (新中之瀨登山口) ※3 ● 國 野楓山 (一之鳥居苑地) ● 國 野楓山 (女神茶屋) ● 國 美原 (二葉牧場) <伊賀河原→櫻嶽, 北小嶽> ● 國 白馬車鞍嶽 (柳池) ● 國 柳座山 (藥生登山口) ● 國 根子嶽 (峰原) ● 國 野楓山 (峰原) ● 國 野楓山 (七合目登山口) ● 國 野楓山 (大河原嶽) ● 國 木曾駒嶽 (千壽嶽)	● 國 登山口 <> 只有山名與登山口, 不能確定經由路線時的經由地點 ● 國 入口山與下山口不同的縱走路線 → 縱走的順序 ● 國 入口山與下山口相同, 但途中經過的路徑不同的環繞路線	● 北阿爾卑斯 ● 南阿爾卑斯 ● 中央阿爾卑斯 ● 八岳 ● 其他山區 ● 外緣的山	
1	● 國 澤之丸山 (地蔵嶽) ● 國 大瀨山 (海嶽) ● 國 北嶽 (熊鷹)				

## 技術上的難易度 向右難度增加

登山道	● 大致整備完畢 ● 不必太擔心迷路。	● 存在沼澤, 懸崖, 有些地方需要過雪深 ● 有較陡的坡度部分 ● 鬆動的話, 可能會導致滾落, 墜山事故的發生。	● 需要用手梯子, 鎖鏈的地方, 還有有的地方需要手杖, 或從步, 墜山等事故 ● 需要手杖, 或從步, 墜山等事故 ● 有路標表示不充分的地方。	● 需要保持緊張狀態上下攀登險峻山脊, 有滾落, 墜山危險的地方連續前進 ● 有滾落, 墜山危險的地方連續前進 ● 有滾落, 墜山危險的地方連續前進
-----	------------------------	--	---	--

技術, 能力	● 需要登山經驗 ● 最好具有閱讀地圖的能力。	● 具有閱讀地圖的能力, 並需要持有能用梯子, 鎖鏈等裝備的體力	● 需要持有閱讀地圖的能力, 並需要持有能用梯子, 鎖鏈等裝備的體力及技術 ● 需要持有尋找路線的技能 ● 根據登山者的不同, 存在不使用鎖鏈便很危險的地段。	● 需要持有閱讀地圖的能力, 並需要持有能用梯子, 鎖鏈等裝備的體力及技術 ● 需要持有尋找路線的技能 ● 根據登山者的不同, 存在不使用鎖鏈便很危險的地段。
--------	----------------------------	----------------------------------	---	---

(關於所需要的難能水平, 根據難能水平, 根據難能水平, 根據難能水平進行了評價。)

【用語說明】  
● 國 難能地圖能知道自己的位置, 找出目的地的路線的能力  
● 國 沒有登山經驗的地方, 或者途徑不直的地方, 能夠找出安全的通過路線  
● 國 用手將細竹, 灌木等枝條製成手杖, 鎖鏈等  
(注)  
● 國 路線的難能水平為4 (適合住宿以上), 但是路線途中沒有可住宿的小旅館及野營場, 所以有些登山者可能到日落為止都下不了山, 請注意。  
● 國 路線的難能水平為3 (可露營往返), 但是到達登山口需要花費較多的時間, 故可能會出現當天往返比較困難的情況, 建議制定前一天住宿的登山計劃。  
● 國 路線為大山或向同山岳的登山路線, 登山之前請確認入山情報, 並與在相關指示。

<使用上注意事項>  
1. 長野山莊  
2. 不符合大多數登山者利用的一般登山路線的條件, 而是為特別險峻的登山路線, 故不為評價對象。【例】西嶽高嶽, 櫻嶽高嶽, 北嶽尾根 (北阿爾卑斯) 嶺尾根 (南阿爾卑斯) 赤石岳 (南阿爾卑斯) 等  
3. 因山嶽, 山崩, 雪崩等, 會有登山道通行限制或變更的情況, 準備登山時, 建議事先向山岳避難防止對策協會查詢。

欲了解更多信息, 請搜索“戶外活動Go!長野”。





長野縣制定了登山安全條例

遞上“登山計畫書”  
去探訪信州山岳！

向大家推薦  
通過網站郵件  
提交登山計畫書！



【特任講師 鳥崎三步】

(C)2005 石塚真一 / 小學館

自 2016 年 7 月 1 日起，規定要提交登山計畫書



## 信州山岳高原觀光特例翻譯導遊 一路同行

### 何謂『信州山岳高原觀光特例翻譯導遊』 (英文簡稱 :MulMoGON)

所謂「信州山岳高原觀光特例翻譯導遊」是取得一定的山岳導遊資格證和一定的外國語資格證的人在聽講長野縣官方主辦的培訓課程並考試合格者。他們兼備以下四方面的知識、能力。是長野縣知事認可的，為來訪長野縣的登山遊客導覽的收費職業翻譯導遊。(語言、日語、英語和中文)

「MulMoGON」是Multilingual Mountain Guides of Nagano Prefecture的英文簡稱。

1

#### 確保安全能力

擁有高度的判斷、技術、統率能力

2

#### 豐富的登山知識

精通圖表、氣象、急救、動植物等知識，學識淵博

3

#### 熟知信州的山岳、觀光名勝、各地區獨特文化

除熟知信州山岳，對長野縣內的風景名勝區、特色美食等無所不知

4

#### 高水平的外語溝通能力

在語言溝通上為避免發生誤解，使用外語準確無誤地給予導覽

我們登山導遊以誠待客，在保障大家的登山安全的基礎上，還會盡心盡力地為大家介紹信州的山岳、風土、文化、觀光名勝。不管是長野縣的山巔還是市街區我們都會一路陪同。真誠地希望來自海外的朋友們在長野愉快地度過，與此同時喜愛上日本，並希望大家帶著美好的回憶踏上回鄉之路。

### 如何聯繫

直接聯繫 MulMoGON 導遊  
[info@mulmogon.com](mailto:info@mulmogon.com)

Facebook: 臉書  
[www.facebook.com/mulmogon/](https://www.facebook.com/mulmogon/)

信州山岳高原觀光聯繫處。

#### 長野縣觀光部山岳高原觀光課

電話：+ 81-26-235-7251

E-Mail：sangaku@pref.nagano.lg.jp

關於“登山計畫書的提交方法”請參照下網頁。

<http://www.go-nagano.net/climbing>

